

Kapalili Hawaii

**RYT**

Registered Yoga Teacher

**200**

100h in HAWAII

Kapalili Initiations Inc.



## contents

**KFM** Kapalili Flow Method **100h** in Hawaii

<b>05</b>	<b>Qing, Programming</b> Qイング、プログラミング	<b>02</b> — <b>06</b>
<b>06</b>	<b>SUP Yoga</b>	
<b>01</b>	<b>About SUP Yoga</b> SUP Yogaについて	<b>08</b> — <b>11</b>
<b>02</b>	<b>SUP Basic Knowledge</b> アウトドアSUP Yogaティーチングのための 自然環境の基礎知識	<b>12</b> — <b>18</b>
<b>03</b>	<b>About SUP Board</b> SUPボードについて	<b>20</b> — <b>21</b>
<b>04</b>	<b>SUP Yoga Poses</b> SUPヨガポーズ	<b>22</b> — <b>41</b>
<b>05</b>	<b>SUP Fit Exercises</b> SUPフィットエクササイズ	<b>42</b> — <b>52</b>
<b>07</b>	<b>Report Note</b> ヨガクラスを受けてのレポート	<b>54</b> — <b>59</b>

## Qイング

Qイング(キューイング)とは、主に運動指導の時に使う効果的な情報伝達法のこと。次の動作が、何を、どこで、どのように行われるのかを的確に伝えることが目的です。いかに的確なQイングができるかで、インストラクターのレベルがわかります。ヨガのティーチングの時、生徒とのコミュニケーションツールとしてQイングは最も重要です。インストラクターは、時に生徒から見て正面の位置を離れ、クラスの中を歩き回りながらティーチングしなければなりません。よって、視覚的なQイングに頼るばかりではなく、言語的なQイングを混ぜ合わせながら、ポーズの目的や技術を指導する必要があります。Qイングの目的はQイングの種類は以下の通りです。

## Qイングの種類

### 01 ビジュアルQイング

視覚的なQイング。動きやポーズをビジュアルで見せて伝えるQイング法。

#### 1:アーサナQ

アーサナの名前を言う。

#### 2:フットワークQ、アームワークQ

右、左、前後、斜め、つま先の方向、膝の方向、指先と手の平の方向など。

#### 3:リズムックQ

リズム、流れ、イメージに対するQイング。擬音語が多い。

#### 4:ディレクションQ

移動する方向を示す。

### 02 パーバルQイング

言語的なQイング。動きだけでははっきり伝わらない情報を言語で伝えるQイング法。

#### 5:アライメントQ

ポーズのアライメントに対するQイング。

#### 6:呼吸Q

呼吸に対するQイング。

#### 7:安全Q

安全に対するQイング。

#### 8:デュリシティQ

視線に対するQイング。

## Q出しの注意点

- スムーズにわかりやすく伝える
- 全ての情報を一度に伝えすぎないように気をつける
- 左右でQイングの種類を変えても良い
- Qイングの優先順位を考える
- 声のトーンやスピードに変化をつける
- ワンパターンな言い回しにならないよう気をつける
- 否定的になりすぎないように、質問形式にすると良い
- 褒めることを大切にする
- 生徒が内視をする時間を尊重する

## リードの取り方

### 01 動きのスタートとゴールを書き出し、まず大まかにどのように導くかを考える。

例：ハーフスプリット

#### 1:四つん這いになる



#### 2:右脚を前に出す



#### 3:左脚側に体重を移動させ、右膝を伸ばす



#### 4:両手を肩の真下に置く



#### 5:上体を前に倒す



#### 6:上体を戻す

### 02 プラスαの内容を小出しに加えていく。

#### 1:四つん這いになる



両手の間に右足を置く

#### 2:右脚を前に出す



足首を曲げ、つま先は上を向ける  
左右の足は腰幅にポジションニングする

#### 3:左脚側に体重を移動させ、右膝を伸ばす



骨盤を平行に保ったまま  
腿裏が固ければ膝を曲げて良い

#### 4:両手を肩の真下に置く



おへそは正面に向ける  
息を吐きながら

#### 5:上体を前に倒す



上半身の体重を使って  
息を吸いながら

#### 6:上体を戻す



背筋がまっすぐ伸びる位置まで戻す

## プログラミング

プログラミングとは、動指導の時に決められた時間内で目的や対象レベルを定め、効果的にトレーニングを指導するためのクラスの内容作りのこと。いかに的確なプログラミングを作れるかでインストラクターのレベルがわかります。

### プログラミング作成のポイント

効果的で安全なクラスを行うための、プログラミングを作る際には以下の点を考慮しましょう。

#### 01 脊柱の動き

ヨガにおいてバランスよく体を使うということが何よりも大切です。特に脊柱はスシュムナーと呼ばれ、プラーナ(生命エネルギー)が通る気道として重要視されています。またトレーニングや解剖学の観点からも、バランスよく体を動かすことが大切です。脊柱には「屈曲」「伸展」「側屈」「回旋」の4種類の動きがあります。クラスではこの4種類の動きをバランスよく取り入れましょう。

#### 02 カウンターポーズ

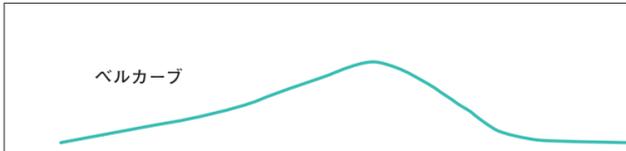
カウンターポーズとは、反対の動きを取り入れたポーズのことを言います。例えば、背中を屈めた状態で長時間作業すると人は、自然と背中反らせるような反対の動きを欲します。これは「背中を屈める」という脊柱屈曲位を長時間キープしていたので、カウンターポーズとして、背中を反らせるという脊柱伸展位を自然にとっているのです。このようにクラスを構成する時に、同じ脊柱の使いばかりではなく、脊柱伸展をしたら屈曲する、右に側屈したら左に側屈するというように、カウンターポーズを念頭に入れておくとよいでしょう。特に脊柱伸展は体に後から備わった動きで、負荷が掛かりやすいので、強く伸展をした時は必ず屈曲位で緩めてあげましょう。

#### 03 ベルカーブ

ベルカーブとはポーズの負荷を表すグラフのようなものです。人の筋肉はゴムのような性質をしています。体が温まっていない状態で負荷の高い動きをすると、怪我に繋がる恐れがあります。そのため、レッスンを構成する際にポーズの負荷や難易度は、徐々に上げていくということが大切です。

またSUP Yogaでの負荷の一つの目安として、ボードと体との接地面積を考えることが有効です。接地面積が小さくなればなるほど高負荷となります。座位→四つん這い→立位というように、徐々に接地面積を上げてあげましょう。

### ベルカーブとヨガプログラミングの関係性



分類	座位のポーズ 15min	ヨガのアーサナ 30min	クールダウン シャバーサナ 15min
内容	ウォームアップ	Yoga ベルカーブと共に徐々に強度を上げていく SUP Yoga ベルカーブと共にボードに接する面積を小さくする	クールダウン
脊柱4種の動きをバランスよく取り入れる			

MEMO

# QING, PROGRAMMING

## プログラミングの作成時に大切にしたいこと

- 01 伝えたい内容と目的を明確にする
- 02 全体の構成や内容のバランスを考える
- 03 ポーズの選択(強度と難易度を考える)
- 04 段階法と軽減法を考える
- 05 安全面を考慮した内容にする
- 06 季節、時間帯、参加者の状況を考える

MEMO



## General Information 概要

### HSYAインターナショナル SUP Yoga インストラクター養成プログラムについて

今、日本でも注目されているSUP Yoga=Stand Up Paddle Boardの上で行う新スタイルヨガ。そのSUP Yogaのインターナショナル・インストラクターライセンスを、5日間合計20時間のプログラムで取得を目指すのが、HSYAインターナショナルSUP Yogaインストラクター養成プログラムです(HSYA Basic 20h Level1)。

ハワイでは定番となりつつあるSUP Yogaは、日本でも注目のアクティビティとしてメディアにもたくさん取り上げられています。このインストラクターライセンスのプログラムでは、安全かつ効果的にお客様にSUP Yogaを楽しんでいただく為のティーチングスキルを徹底的に学びます。

このカリキュラムは、スポーツトレーナーとヨガインストラクターの双方の目線から作り上げた内容で、ヨガだけではなく、筋肉トレーニングの効果も兼ね備え、理想的な体作りを目的としているのが大きな特徴です。マシンやダンベルなど負荷を加えたトレーニング法ももちろんメリットはありますが、自分の体重を自分で支えられない方に対して、負荷をさらに加えたトレーニングは必要ないと私たちは考えます。SUP Yogaでは自重(自分の体重)を使ったトレーニングを行い、しなやかで柔軟性のある筋肉を育て、特に体幹(コア)を鍛えます。水面に浮かべた不安定なボードの上でヨガのポーズをとるので、バランスを保つ為に意識の有無に関わらず全身の筋肉を常に使い、自然とインナーマッスルが鍛えられるのです。

またアスリートから一般のお客様まで、男女問わず指導できるスキルが身に付くことも大きな特徴です。SUP Yogaは、SUPボードの大きさを変更し、安定感のレベルの調整や、プログラム内容をアレンジすることにより、幅広い層へのトレーニング法としても活用することができ、様々なお客様に対応することができます。

# MEMO

## 目的

# 01

国内外でのSUP Yogaの普及。  
インターナショナルSUP Yogaのインストラクター育成を目指す。

# 02

7日間合計20時間のプログラムで、安全かつ効果的にお客様にSUP Yogaを楽しんでもらうためのティーチングスキルを養う。

# 03

幅広いレベルのお客様に、海とプールの両方の場所で指導ができるティーチングスキル&知識を養う。

\*海上でのSUP Yogaのティーチングが可能なのは、HSYA主催のSUP Yoga TT 20hを合格した者。かつAmerican Red-cross認定のライフガードレスキューライセンス資格10hを取得した者のみとする(SUP Yoga Basic 30h Level2)。

## SUPについて

SUPの正式名はStand Up Paddle Surfing。スタンドアップパドル(Stand Up Paddle)の頭文字をとってSUP(サップ)と読みます。SUP用のボードそのものを指す場合もあれば、スポーツの呼び名としてSUPと呼ぶ場合もあります。

1960年代ワイキキのビーチボーイズらによって、大きなサーフボードの上に乗ってオール(パドル)を使い漕ぐ乗り方が生まれました。近年になり、マウイのウォーターマン達から再び注目を浴びようになり、当初はトゥインサーフィンのトレーニング用として始められましたが、パドルを使うことでのテイクオフ力、ターンにおける有効性が認知され、SUPは新たなウォータースポーツとしてマーケットが拡大しています。

SUPの良いところは誰もがすぐに楽しめるシンプルさと、遊び方の幅の広さにあります。波がある時のサーフィンはもちろん、波や風の無いフラットな海水面ではアクティビティ感覚でクルージングを楽しめ、老若男女問わず遊ぶ事ができます。

そして今回皆さんが学ぶSUP×Yogaを融合したSUP Yogaのように、不安定なボードの上でのスポーツが健全に普及する為には、ルールやマナー、安全性、他のマリンスポーツや水辺利用者、そしてローカル等々への配慮が重要です。皆さんがこの養成コースにてしっかりと基礎やルールを学び、多くの人に正しく、何より楽しく伝えていけるよう頑張りましょう。

## SUP Yogaの効果と利点

SUP Yogaは、しなやかで柔軟性のある筋肉を作る効果とリラクゼーション効果を持ち合わせた、新しいスタイルのヨガです。ゆらゆらと動く不安定な水の上でヨガを行うことにより、意識の有無に関わらず、常にバランスを取り続けることになります。全身で長時間に渡るバランス運動をすることで、体幹(コア)が鍛えられ、高い運動効果を期待することができます。筋肥大を目的とする筋力トレーニングではなく、内側から強さがつく、しなやかで柔軟性のある筋肉を育てることを目的としています。

さらにヨガの呼吸法や瞑想により、脂肪燃焼はもちろん、集中力アップ、バランス感覚を高める効果も期待できます。セッションの終わり、ボードの上に仰向けになって横たわるポーズをとった時は、水の細かな動きまで体にダイレクトに感じられ、まるで自分が水の一部になったような感覚に包まれます。水の上に浮かんで瞑想した後は、体中にエネルギーが満ち溢れてくるでしょう。

## プールとアウトドアでのSUP Yogaの違い

### プールでのSUP Yoga

#### メリット:

波がないフラットな水面で行うため、SUP Yoga初心者や、海に恐怖心を持つ人にも適しています。また波がない分、プログラム内容のレベルを上げることもでき、フィットネス感覚でエクササイズを行うことができます。インナーマッスルを鍛えることにもフォーカスできるでしょう。

#### 注意すべきこと:

海と比べるとはるかに狭いので、SUPボードから滑り落ちた時に、プールの角や底に頭をぶつけたり、隣の人にボードを当てて怪我をさせてしまったりしないように、プログラム内容が制限されることがあります。またSUPボードの持ち運びの際に足元に落として負傷する、あるいは負傷させてしまわないように注意しましょう。

### アウトドアでのSUP Yoga

#### メリット:

海や湖の上で行うので、その時々によって環境が異なり、青い空、青い海、心地よい風が味わえ、究極のリラクゼーションを体験でき、大自然の中で心・技・体全てが整います。自然を味わいながら行う気持ち良さや開放感は、プールでのSUP Yogaよりもリラクゼーション効果が高いといえるでしょう。

#### 注意すべきこと:

自然が相手なので、その場所のあらゆる自然情報を熟知して危険事項を予知し、判断するスキルが問われます。特に日差しや風の強い日、波の高い日、満潮干潮など毎日情報を収集しなければ安全にクラスを行うことはできません。

MEMO

## アウトドア SUP Yoga ティーチングのための 自然環境の基礎知識

SUPは海や川、湖といった、自然がフィールドのウォータースポーツです。SUP Yogaを行うためには、自然を知っておくことが安全の為にはもちろん、自然を理解することでより楽しめるでしょう。自然環境の基礎的な知識を身につけましょう。

### 01 天気

まず知りたいのが天気。天気図を読めるようになろう

アウトドアでのSUP Yogaのティーチングで一番大切なのが天気です。晴れて暖かければ気持ち良いのですが、冷たい雨、さらに雪でも降ろうものなら、とてもSUP Yogaを楽しむ気分にはなれません。天気図は、天候も気圧配置も把握できるもの。低気圧に覆われれば雨、高気圧に覆われれば晴れ、というのは基本ですが、実際はそんな単純な話ではありません。

例えば低気圧が近づいてくる時は、低気圧の中心部分よりもかなり手前に雨雲が広がることが多く、反対に、中心部分が通過した後は、あっという間に晴れるでしょう。また、南北の方向で見ると、低気圧の中心より北側には雨雲が広がり、冷たい北風が吹いていますが、中心より南側は雨雲が少なく、暖かい南風のことが多いのです。その代わり、強風になりやすいので注意が必要です。高気圧も、中心部分では穏やかに晴れていますが、周辺部は風が強く、高気圧の西側や南側では雨雲もできやすいです。このように、低気圧や高気圧では雨雲もできやすく、雨雲の中心や風の分布は、必ずしも気圧の中心部分から対称的な構造にはなっていません。

また最近多いのが、「ゲリラ豪雨」と呼ばれる短時間に局地的に降る激しい雨です。こうした雨は、天気図には描かれていない、上空の寒気によって引き起こされることが多いので、気圧配置だけでは予測することが難しいのです。周囲の空をよく見て、急に空が真っ黒に変わり、雷の音が聞こえたら、躊躇せずに避難しましょう。また川や湖では、晴れていても、上流で降った激しい雨によって急に増水したり、流れが速くなったりすることがあります。水の浮遊物や水量の増減などには、常に注意を払っておくべきです。

### 02 雷

突然襲いかかる落雷や突風から身を守るためには？

外にいと、発達した積乱雲が頭の上やってきて、突然の落雷や突風に見舞われることがあります。急に空が暗くなってきたけれど雨が降っていないから大丈夫、と思ったら大間違い。雨が降る前に落雷があったり、竜巻が起きたりということはよくあることです。特に海や湖の上でボードの上にいる状態は、雷にとって絶好の標的となります。空が急に暗くなり、かすかでも雷の音が聞こえてきたら、すぐに陸に上がって、安全な場所に避難しましょう。

雷の音が聞こえる距離は落雷地から約15km。積乱雲の大きさもおおよそ同じくらいなので、雷の音が聞こえるということは、積乱雲がすぐ真上にきているかもしれません。さらに、積乱雲の下では、上空の風の乱れが地上まで伝わり、突風や強風を伴っていることが通常です。逃げる途中で突風に襲われ、ワイブアウトしてしまう可能性もあり、早目に避難するのが賢明です。雷の時は絶対にSUP Yogaを行ってはいけません。

では、どこに避難すれば良いのか。一番安全なのは丈夫な建物の中です。ショップやビジターセンターがある場所なら、迷わず逃げ込みましょう。車の中は、万が一落雷に遭っても、電流が車のボディから地面に流れていくので安全ですが、突風にひっくり返される恐れがあります。絶対に避けたいのが、木の下や東屋など柱と屋根だけの簡単な建物、民家の軒先。雨宿りにはいいかもしれませんが、木や屋根に落ちた雷が、枝先から再び人に向かって放電して側激雷を受ける可能性があります。いずれにせよ、ボードやパドルなどは、立てれば雷の標的になりやすいので、心配でもその場に寝かせて逃げましょう。

## MEMO

### 03 風 天気図を見て風をイメージしよう

海面に風が吹けば波が立ち、波が大きくなれば、周囲にうねりが広がります。どこでどれくらいの強さの風が吹くかによって、海面のコンディションは決まります。強い風が吹けば川や湖でも水面が波立つ上に、ボードの上には立っている人が風を受ける帆になってしまい、風に流されてSUP Yogaはもちろんのこと、パドルワークが難しくなります。SUP Yogaを安全に楽しめるかどうかは、風次第といっても過言ではありません。

風とは、空気の動きあるいはその流れのことを指します。地上の空気は、どこも同じに見えて、実際は膨張や収縮、あるいは上昇気流に持ち上げられて圧力が低くなっている所があります。いわゆる、高気圧と低気圧のことです。圧力が高い所からは空気が外側に流れ出し、低い所には周囲から空気が流れ込んできて、空気の圧を調整しようとする。この空気の動きが「風」です。つまり、風は高気圧から低気圧に向かって吹くのです。広い範囲で吹く風の原因となる高気圧や低気圧の位置や勢力は、天気図に描かれており、天気図を見れば風がどう吹くかがわかります。風は高気圧から低気圧に向かって吹きますが、地球の自転の影響で、直線的に吹くわけではありません。北半球の場合、高気圧からは右回りの渦巻き状に風が吹きだし、反対に低気圧には左回りの渦巻きになり吸い込まれていきます。それゆえ、北に低気圧、南に高気圧がある所では、南風でなく南西の風が吹きます。

また、等高線を見ると地面の傾斜がわかるのと同じように、天気図に描かれる等圧線は、間隔が狭い所では水平距離に対して気圧の差が大きく、風も強く吹きます。天気図を見て、風の流線と強さがイメージできれば、現地に行く前に風の状況をイメージできるでしょう。

### 04 ハワイの風 ハワイの風の種類と風向きをマスターしよう

ハワイは基本的に、北東から吹く海風＝トレードウィンド(貿易風)が常に吹いています。本来海風というのは湿度が高いのですが、カネオヘからワイマナロあたりまで続く高くそびえ立つコオラウ山脈に当たって雨を降らし、ホノルルに届く頃にはカラリと乾いた風に変化します。年間を通して心地の良い気候を作っているのは、このコオラウ山脈のおかげです。反対に、ハワイ島のコナ地方から吹いてくるコナウインドと呼ばれる南風が吹くこともあります。この海風は高い山脈にあたることなくホノルルに届くので、湿った暖かい風が吹きます。

次に、アラモアナビーチパークを基準に考えた風向きについて。北東から吹くトレードウィンドのコンディションを「オフショア」と呼び、南から吹くコナウインドのコンディションを「オンショア」と呼びます。オフショアの時は海面がなだらかなため、サーフィンやSUPがしやすい状況になります。反対に、オンショアの時は海の水面に白波が立ってしまうため、海面がボコボコしており、あまり良いコンディションとは言えません。しかしSUP Yogaを行う時はオンショアの時の方が風によって沖に流される心配がないので、危険度は低くなります。もちろん強風のコナウインドであれば話は別です。

もう一つここで覚えてほしいことは、風上と風下について。風が吹いてくる方向を「風上」と呼び、その反対を「風下」と呼びます。アンカーリングを行う時には必ず風の向きをチェックし、風上にアンカーを落とし、風下にノーズを向けボードのセッティングを行ってください。

### 05 波 海に出る前にまずは波の性質を知ろう

SUP Yogaに限らず、ビーチから海に出ようとした時、最初に越えなければならない関門は、岸辺で割れる波を意味する「ショアブレイク」です。波が大きい時は、ショアブレイクに押し戻されたり、時にひっくり返ったりと、沖に出る前に一苦労することになります。沖に出ても、波があればバランスを崩しやすく、波に押されて思った方向に進めないこともあります。海で遊ぶためには、波の性質を知って、上手に付き合うことが大切です。

波は、海上を吹く風が海面を揺らすことによって起こります。風が強ければ、それだけ波が高くなりますが、波の大きさだけで決まるわけではありません。波が大きく成長するためには、海面が強い風を受け続ける必要があるため、ある程度広い範囲で長時間風が吹かなければ、波は大きくなりません。どんな強い風でも、竜巻のように極地的・瞬間的な風では波は大きくならないのです。それよりも、低気圧や台風、冬の季節風のような、広範囲での気象現象の方が波は高くなります。それらは天気図にもはっきりと描かれており、数日前から予報が出るので、天気予報をチェックするだけでも、波が高くなるかどうかは、容易に予想ができます。当日の天気はもちろん、週間予報などもチェックしておきましょう。

沿岸の波は、風向きも重要です。波は、風に後押しされながら徐々に発達するので、風下にいくほど波は高くなります。それゆえ、沖から陸に向かって風が吹くオンショアの時には、ビーチでは波が小さく見えても、沖では波が高くなるがあるので注意が必要です。

MEMO

## 06 波のうねり

風が弱いから波もないだろう、と思ったら大間違い

風が吹けば波が立つのは容易に想像がつくのですが、時々、無風でもビーチでは大きな波が砕けていることがあります。これは、遠くの家からやってくるうねりによるものです。静かな池の中に小石を投げ込むと、小石の落下地点で水が跳ね、その周辺に丸く波紋が広がります。波にはこのように、ある一点に加わった衝撃のエネルギーを遠くまで伝える性質があります。海の波も同じように、低気圧や台風の強い風によって海面に衝撃が加えられると、その場所で波が高くなると同時に、小石を投げ込んだ池の波紋のように、風が吹く範囲を超えて、その周囲に波のうねりとなって伝わります。元の波が大きいほどうねりも大きく、広範囲にまで伝わり、台風や非常に発達した低気圧からのうねりは、数千km先にまで届きます。

うねりは風による風波とは違って、特に白波が砕けることもなく、静かにゆったりと海面が上下するだけの動きで、沖でこのうねりに揺られても、特に気づくことはなく、海面の上下動によって景色が周期的に変わる程度です。しかし、白波となって砕けない分、エネルギーを消費せずに温存するという点でもあります。遠くからきたうねりが、海岸近くの浅い海まで進むと急に水深が浅くなり、うねりの進行に急ブレーキがかかり、大きいうねりほど海面が大きく盛り上がり、一気に砕けます。海面がうねっている時は、浅瀬や海岸の近くでは急な高波に要注意です。うねりの大きさは、高さでは決まりません。海面が盛り上がりから下がるまでの時間の長短が決まります。見た目は低くても、時間をかけてゆっくり上下するうねりは逆に危ないのです。

日本、特に太平洋側に冬の寒波が来ると、2、3日後にはハワイのノースショアに椰子の木の高さに匹敵するような大きな波がやってきます。広い太平洋に浮かぶハワイ諸島と日本列島の間には島が一つもありません。島にあたることもなくパワーを温存し、ダイレクトにハワイにまで到達するのでノースショアには世界一とも言われるようなビッグウェーブが起こるのです。日本とハワイは波で繋がっている、とも言えるでしょう。

## 07 潮

潮の満ち引きは海のコンディションを作用する重要な現象

海に入る際、欠かさずチェックしたいのが潮回りです。海水は1日に2回、満ち引きを繰り返しています。満潮のことを「ハイタイド」と呼び、干潮のことを「ロータイド」と呼びます。潮の満ち引きは地球と月と太陽との間に働く引力や、公転に伴う遠心力によって、海水が引っ張られるために起こる現象です。太陽と月と地球が一直線に並ぶ満月や新月の時には、干潮の差が大きくなる大潮になり、半月の時には、月と太陽が別々の向きに海水を引っ張るため、干潮の差はあまりない小潮や長潮になります。実際の干潮の差は、海岸の地形などの影響で場所によっても違い、日本では、小さい所で数十cm、大きい所では5m以上にもなります。アンカリングの際にはこれから海面が上がるのか下がるのかを把握しておかないと、SUPボードが流されることもあるので必ず事前に調べておきましょう。

海水が働けばその動きは潮流となり、海の中に川のような流れを作ります。特に東京湾口のような狭い海峡では、その流れが速度を増し、時に渦を生じることも。潮の満ち引きには、波の質や数も多く影響します。干潮に向かう下げ潮の時は、沖からやってくる波は潮流に逆らう形になるので、ブレーキがかかって切り立った波になります。反対に、満潮に向かう上げ潮の時は、波は比較的なだらかに、なかなかブレイクせずに海岸までやってくる傾向にあります。その代わり、上げ潮の時は沖のうねりがビーチまで届きやすくなり、波の数は多くなります。上げ潮は、河口から川をさかのぼり、川の流れを逆流させ、時には海の波を川まで運んで、川面を波立たせることもあります。川に入る時も、河口近くであれば潮周りはチェックしましょう。

## 08 水の流れ

水は常に流れているもの。しかしその流れが見えないことも…

水は流体です。文字通り、常に流れており、静止していると腐敗してしまいます。川の水は上流から下流へ絶えず流れています。しかし、いつも同じように流れているわけではありません。上流で雨が降った時などは、増水し流れが早くなり、晴天が続けば弱い流れとなります。また、場所によっても流れは変化します。標高差の大きい所や、川幅が狭くなっている所では流れが早くなります。反対に川幅が広がっている所では流れが穏やかになり、場所によっては複雑な渦流ができることもあります。川がカーブしている所では、カーブの外側で流れが速く、内側では遅くなります。川にはそれぞれの癖があるので、地元の人に川の特徴を聞き、思わぬ急流に巻き込まれないように気を付けましょう。

海の流れは複雑です。海には黒潮や親潮といった、外洋の海流があります。この海流は、当然沿岸にも影響が及んで、地形によって海流と同じ方向の流れも逆方面に流れる反流も生じますが、外洋の海流も一定ではないので、この沿岸の流れも変化します。そして、潮の満ち引きによって動く海水は潮流を生みます。海流と潮流の合成によって沿岸の海水の動きは日によって変わり、一日の中でも刻々と変化します。また、海の流れは目には見えづらく、自分が流されていないかどうか、常に周囲の人や景色との位置関係を確認しておく必要があります。湖にも水の出入りがある以上、見た目は静かでも水の流れはあります。湖水の出口などでは流れが速くなっている所もあります。浮遊物が集まってくるようなら気をつけましょう。

MEMO

09

## まとめ

アウトドアでSUPやSUP Yogaを楽しむために守りたいこと

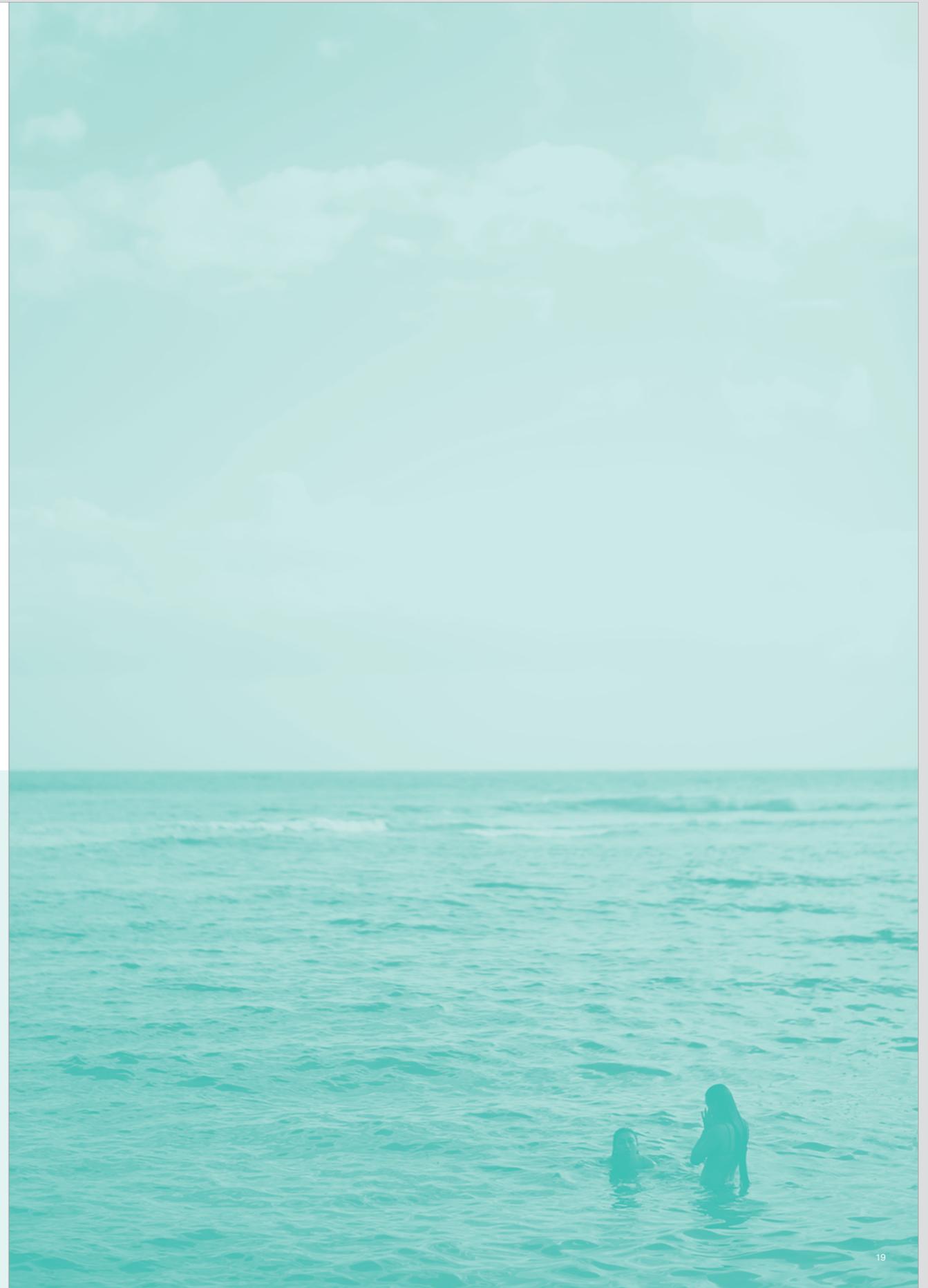
SUPは道具も大きく、パドルも使い方によっては危険が伴うものです。衝突事故や道具の破損など様々な危険が考えられますが、まず理解したいのが、安全に楽しむためのルール&マナーです。

SUPで最も気を付けたいのが天候です。海で沖に出たあとにオフショアが強まり、岸に戻れなくなることや、天候が突然変わり雷に遭遇することも考えられます。特に川は、ビギナーだけで入ることは絶対に避けましょう。事故を防ぐには、専門のインストラクターの指導を受け、その日の天気を調べることはもちろん、ライフジャケット等の浮力体を着用する、リーシュコードを着ける、飲み物を携帯する、携帯電話を持って行くといった緊急時のための準備を、フィールドや遊び方に合わせて行う必要があります。

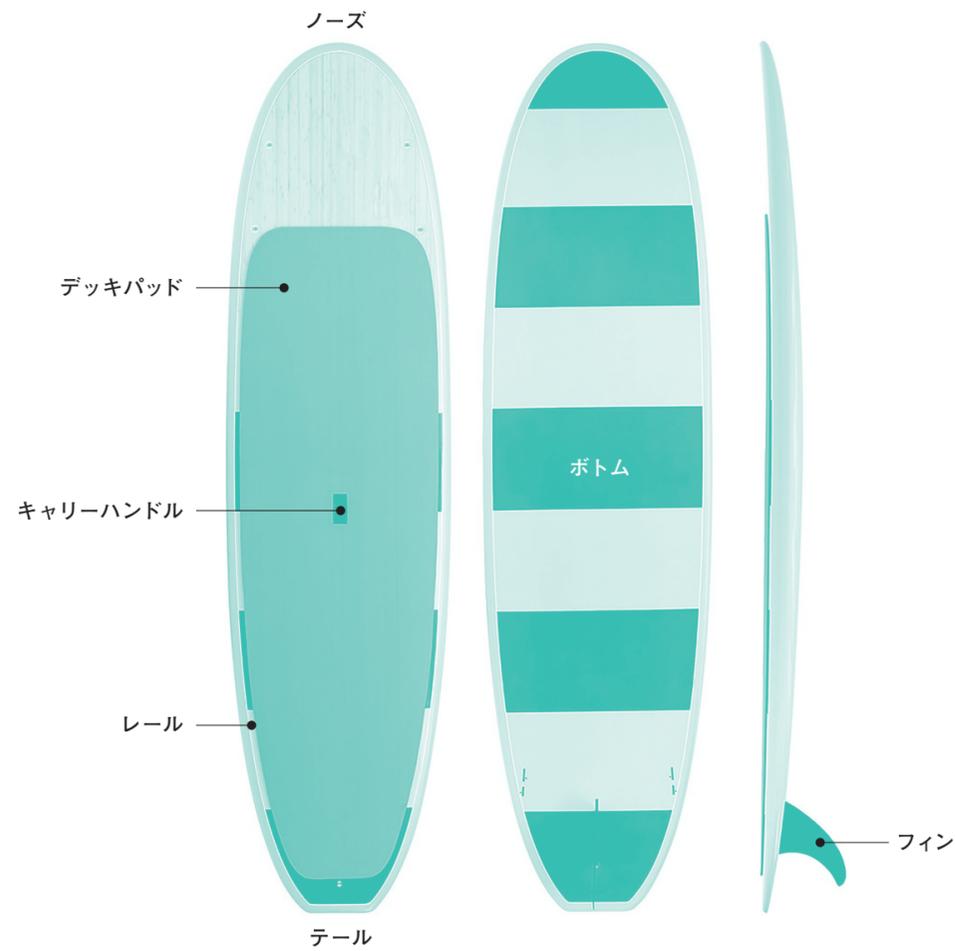
また、海や湖、川には行政ルールとローカルルールの二つがあります。航路など法律上で規制されている漁業法があり、SUPをする際に漁業の邪魔をするようなことがあってはなりません。漁業権には海だけでなく川にもあり、漁業関係者の方に迷惑をかけないなどの配慮が必要です。湖にも漁業権などの権利を持つ人がいるので、事前に現地の観光協会や土木事務所に問い合わせをして確認する必要があります。それに加え、法律とは別に、そのフィールドの秩序を守ってきたローカル達のルールも守らなければなりません。どこならSUPを行ってもよく、どこなら駄目なのか一概には言い切れません。現地のマリトレジャー関連のショップなどで話を聞くことが、安全に楽しめる近道です。

更に、SUPはサーフィンと比べ波に乗りすぎてしまう傾向があります。ボードが大きい分、人に当たった時のダメージも大きく、パドルが周囲の人達とぶつかりそうで怖いと感じることもあるでしょう。水をかけてしまうなど論外です。混雑している所に入る事自体がマナー違反だと思ってしまうようにしましょう。より安全に、楽しくSUP、そしてSUP Yogaをするために、上記のことを理解するようにしましょう。

MEMO



### SUPボードの形状と名称

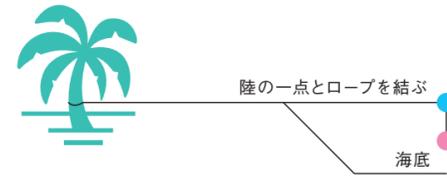


MEMO

### SUPボードのセッティング方法

● ブイ ● アンカー ● カラビナ

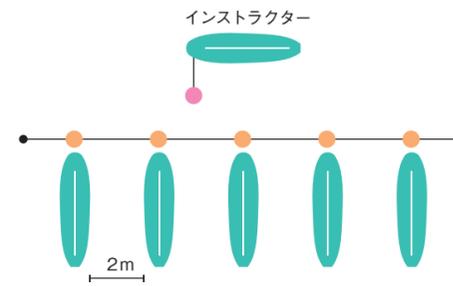
#### 01 陸の1点とアンカー&ブイバージョン



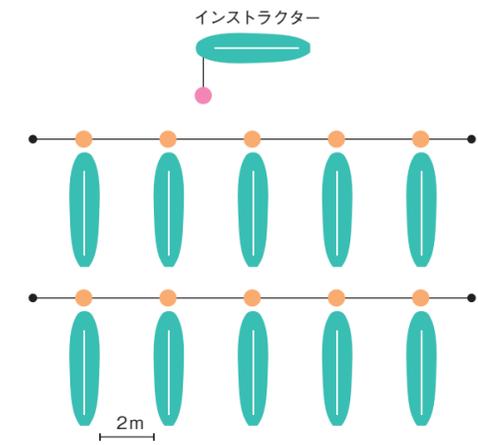
#### 02 2点とアンカー&ブイバージョン



#### 03 5人バージョン



#### 04 10人バージョン



## SUP Yoga Poses



ハンドルをまたいで広めのスタンスを取り、足裏全体に均等に体重を乗せる



### 01 Mountain Pose

山のポーズ(タダーサナ)

#### STEPS

- 1 両手を胸の前で合わせ、顎を引き、肩を落とす。目を閉じ、呼吸を整える。
- 2 腿、お尻、お腹を意識して引き上げる。
- 3 膝を伸ばしきらず、いつでも膝を曲げてボードの揺れに対応できるようにしておく。

#### EFFECT

- ・背筋を整える
- ・呼吸を整える
- ・マインドを整える
- ・下肢、大腿部、腰、背筋群のわずかな引き締め

MEMO



おへその位置はキャリーハンドルの真上に



### 02 Table Top Position

四つん這い

#### STEPS

- 1 手は肩幅に置き、膝は腰幅に置く。  
※肩の真下に手首が、脚の付け根の真下に膝が来るようにポジショニングする
- 2 手の平は大きく開き、指先はまっすぐにポイントさせる。  
※指先が内や外に向いていると手首や肘を痛めやすいので気をつけ、肘の内側が正面を向かないように意識する
- 3 お腹を引き上げ、背骨はニュートラルのポジションをキープする。  
※四つん這いからスタートするすべてのポーズに対して、このポジショニングを確認してから行う

#### EFFECT

- ・背骨を整える
- ・背骨のニュートラルポジションの確認
- ・体幹の活性化

MEMO

## SUP Yoga Poses



### 03 Downward Facing Dog

下向きの犬のポーズ(アドームカシュヴァーナーサナ)

## STEPS

- 1 スタートポジションチェックをして四つん這いになり、つま先を立てる。
- 2 吐く息で両膝を伸ばし、お尻を引き上げる。  
※脚幅を陸でのヨガよりも広めに開くとより安定する。
- 3 頭の前から尾骨を滑り台のように斜め一直線にする。
- 4 両踵をボードにつける。
- 5 目線は膝と膝の間、もしくはおへそにもっていき、頭を下げる。
- 6 両腕の中に頭を入れ込むようにして、膝と膝の間から反対側の景色を覗く。  
※おへそを引き上げ、内臓を元の位置に戻すイメージ
- 7 腿裏がタイトな場合は膝をしっかり曲げ、まずは背中を伸ばすことにフォーカスをし、徐々に腿裏をストレッチしていく。  
※頭がちょうどハンドルの真上に来るようであれば正しい位置でポーズがとれています

## EFFECT

- ・首の後ろ～尾骨の骨と骨の間のストレッチ
- ・腕や手首の強化
- ・体幹の強化
- ・血液循環を促す
- ・内臓を正しい位置に戻す
- ・肩の筋肉群の引き締め
- ・体の背面のストレッチ

MEMO

SUP Yoga



### 04 Three Leg Down Dog

片脚上げの下向きの犬のポーズ

## STEPS

- 1 ダウンワードフェイスングドックの状態から両足を閉じ、大きな三角形を作る。
- 2 骨盤が開かない高さまで右脚を上げる。
- 3 徐々に骨盤を開き、さらに脚を高く上げる。  
※骨盤は開くが、胸は開かないように意識する
- 4 右手を意識し、手が浮かないようにしっかりとボードを押す。
- 5 頭を引き、頭を下げる。反対側も同様に行う。

## EFFECT

- ・股関節の柔軟性を高める
- ・足首、膝、体幹の強化
- ・腕や手首の強化
- ・脚のむくみの緩和
- ・肩の筋肉群の引き締め
- ・背中ストレッチ

MEMO

## SUP Yoga Poses



### 05 Warrior 1

片膝を置いた戦士のポーズ1(ヴィラバドラーサナ1)

#### STEPS

- 1 スリーレグダウンドックから右脚を胸に引きつけ、一歩大きく足を踏み出し、両手の間に右足をもってくる。
- 2 左膝をボードに下ろし、右の踵を延長線のボードの上に置き、左脚を右のボードのレールにかける。
- 3 両手を右膝に置き、上体をセンターラインまでゆっくりと起こす。
- 4 右膝と右脚の付け根は90度に曲がる位置にポジショニングする。  
※おへそを正面に向けるよう意識する
- 5 両手を体のサイドを通るようにして、吸う息で空に上げる。
- 6 右足のつま先は真っ直ぐに、膝が内側に入らないように内転筋を意識する。
- 7 顎を引き、視線はまっすぐ前を見る。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・股関節の柔軟性を高める
- ・大腿筋群や臀筋群の引き締め、ストレッチ
- ・足首の強化
- ・背筋群の引き締め、腹部や広背筋のストレッチ

MEMO

SUP Yoga



### 06 Warrior 2

片膝を置いた戦士のポーズ2(ヴィラバドラーサナ2)

#### STEPS

- 1 ウォーリア1から体を横に開く。
- 2 両腕を左右一直線に開く。
- 3 中指を意識して伸ばすことにより、腕を同じ高さにキープすることができる。
- 4 右足のつま先は真っ直ぐに、膝が内側に入らないように内転筋を意識する。
- 5 顎を引き、視線は右の指先を見る。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・股関節の柔軟性を高める
- ・足首の強化
- ・胸が開く
- ・大腿筋群と体幹の引き締め

MEMO

## SUP Yoga Poses



### 07 Reverse Warrior

片膝をついた穏やかな戦士のポーズ(シャンティ・ヴィラバドラーサナ)

#### STEPS

- 1 ウォーリア2のポーズから吸う息で上体のみを左脚側に倒す。
- 2 右膝を意識して前に踏み込む。  
※膝が内側に入らないように注意する
- 3 左手は左腿に添える。
- 4 視線は空を見上げる。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・股関節の柔軟性を高める
- ・体幹の強化
- ・大腿筋群の引き締め
- ・脇腹や広背筋のストレッチ

MEMO

SUP Yoga



### 08 Side Angle Pose

片膝をついた体の脇を伸ばすポーズ(パールシュヴァコーナーサナ)

#### STEPS

- 1 リバースウォーリアのポーズから、吸う息で上体を起こす。
- 2 右手を右脚の内側、ボードの上に置く。
- 3 吐く息で右腕で右内腿を押し、吸う息で左手を空に上げ、胸を開く。
- 4 右内腿を外に開くように意識すると股関節のストレッチも深まる。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・股関節の柔軟性を高める
- ・足首や膝の強化
- ・体幹の強化
- ・大腿筋群の体幹の引き締め
- ・体の側面全体のストレッチ

MEMO

## SUP Yoga Poses



### 09 Warrior 1

立ち上がった戦士のポーズ1(ヴィラバドラーサナ1)

#### STEPS

- 1 膝をハンドルのラインに置いた四つん這いのポジションから右脚を一步大きく前に出し、右手の外側に置く。
- 2 左膝を2歩ほど後ろに引き、左端に足を置く。
- 3 右足と左足はハンドルを中心に、均等な幅で対角線上にポジションする。
- 4 左膝を起こし、踵を45度右にターンさせ、足の裏全体をしっかりとボードに置く。
- 5 両手を膝に置き、ゆっくりと上体を起こす。
- 6 前体重の体勢を徐々にセンターラインにもっていき、両足均等に踏み込む。  
※特に左足の外側が浮きやすいので意識して踏み込む  
おへそを正面に向け、骨盤が開かないよう意識する
- 7 両手を体のサイドを通るようにして、吸う息で空に上げる。  
※右足のつま先は真っ直ぐに、膝が内側に入らないように内転筋を意識する
- 8 頭を引き、目線はまっすぐ前を見る。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・股関節の柔軟性を高める
- ・足首の強化
- ・大腿筋群や臀筋群の引き締め、ストレッチ
- ・背筋群の引き締め、腹部や広背筋のストレッチ



SUP Yoga



### 10 Warrior 2

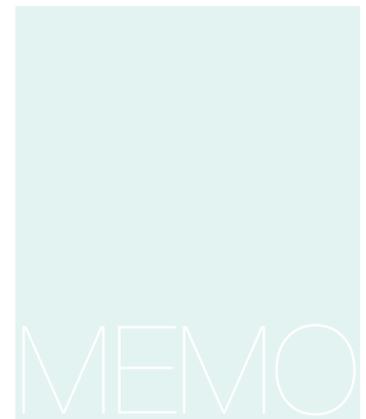
立ち上がった戦士のポーズ2(ヴィラバドラーサナ2)

#### STEPS

- 1 ウォーリア1から体を横に開く。
- 2 左の踵を45度の角度を保ったまま、足の外側を特に意識して踏み込む。
- 3 ハンドルを中心に両足が均等な幅で、かつ対角線上にあることを再度確認する。  
※足の位置を動かす時は立ったままではなく、必ず手をボードに置いてから行いましょう
- 4 両腕を一直線に開く。  
※中指を意識して伸ばすことにより、腕を同じ高さにキープすることができる
- 5 右足のつま先は真っ直ぐに、膝が内側に入らないように内転筋を意識する。
- 6 頭を引き、目線は右の指先を意識する。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・股関節の柔軟性を高める
- ・足首の強化
- ・胸が開く
- ・大腿筋群と体幹の引き締め



## SUP Yoga Poses



### 11 Reverse Warrior

立ち上がった穏やかな戦士のポーズ(シャンティ・ヴィラバドラーサナ)

#### STEPS

- 1 ウォーリア2から、吸う息で上体を左脚側に倒す。  
※右膝を意識して前に踏み込み、膝が内側に入らないように内転筋を意識する
- 2 左手は左腿に添える。
- 3 目線はまっすぐ、余裕があれば空を見上げる。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・股関節の柔軟性を高める
- ・体幹の強化
- ・大腿筋群と体幹の引き締め
- ・脇腹や広背筋のストレッチ

MEMO

SUP Yoga



### 12 Triangle Pose

三角のポーズ(トリコナーサナ)

#### STEPS

- 1 リバースウォーリアから吐く息でウォーリア2に戻る。
- 2 吸う息で右膝を伸ばす。
- 3 吐く息で前に伸びながら、右手を右くるぶしの延長線上のボードの左端に置く。  
※内腿がタイトであれば、膝を曲げて良い
- 4 左手で骨盤をキャッチし、意識して骨盤を開く。
- 5 空に手を伸ばし胸を開く。
- 6 目線は左の指先を見る。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・股関節の柔軟性を高める
- ・体幹を強化する
- ・大腿筋群と体幹の引き締め
- ・胸筋群や体の側面のストレッチ

MEMO

## SUP Yoga Poses



### 13 Crescent Lunge Pose

片膝をついた三日月のポーズ(アンジャーネーヤーサナ)

#### STEPS

- 1 右脚を前に出し、後ろの左脚は膝をボードに置いて、上体を起こす。  
※両足の幅は股関節の幅と同じ(前後の足が一直線では立っていない)
- 2 両手を両耳の横まで軽く上げる(肩が上がらない程度)。
- 3 肩甲骨を下に下げる。
- 4 吐く息で腰の重心を右脚側に移す。
- 5 骨盤を立て、骨盤から胸が斜め上に向くよう反らせる。
- 6 吐く息で重心を下に下げる。
- 7 左脚の腿前の伸びを感じる。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・ ぞけい部への刺激
- ・ 股関節の柔軟性を高める
- ・ 脚の強化
- ・ 体幹の強化
- ・ 体の背面の引き締め
- ・ 体の前面のストレッチ

MEMO



### 14 High Lunge Twist

ハイランジツイスト

#### STEPS

- 1 左足のつま先を立て、膝を起こす。
  - 2 左手でしっかりボードを押し、踵は上げたまま右側に上体をひねりながら、右手を空に向かって上げる。
  - 3 右膝を90度に曲げる。
  - 4 左膝が落ちないように、大腿四頭筋に力を入れる。
  - 5 視線は空を見上げる。反対側も同様に行う。
- ※大きな三角形にポジショニングするとバランスが取りやすい

#### EFFECT

- ・ 下肢の筋肉の強化
- ・ 腕と肩の筋肉の強化
- ・ 胸と腹部の筋肉のストレッチ
- ・ 背中と肩の筋肉の引き締め

MEMO

## SUP Yoga Poses



### 15 Half Pigeon

鳩のポーズ(エーカーパーダラージャカポターサナ)

#### STEPS

- 1 四つん這いになる。右膝を右手首の後ろ、もしくは両手の間に入れる。
  - 2 お尻をボードに下げる。
  - 3 足の甲をボードに寝かせ、左脚は後ろにまっすぐ伸ばす。
  - 4 左膝を曲げ、左手で左足をつかむ、もしくは左肘に左足をかける。
  - 5 右腕を持ち上げ、右肘を曲げ、両手をつかみ合う。
  - 6 骨盤は平行に保ち、左側に開かないように意識する。反対側も同様に行う。
- ※両膝が対角線上に来るようにポジショニングすると、バランスが取りやすい

#### EFFECT

- ・股関節の柔軟性を高める
- ・胸の前のストレッチ
- ・太腿のストレッチ
- ・腰の柔軟性を高める
- ・二の腕の引き締め

MEMO



### 16 Pyramid Pose

ピラミッドのポーズ(ブラサリタパードッターナーサナ)

#### STEPS

- 1 ボードの中心ラインに立ち、両脚を肩幅の1.5倍から2倍に広げる。
- ※キャリアハンドルを中心にして両脚を均等に開く
- 2 つま先を内側寄りに、踵を外側寄りにする。
- 3 両手をボードの端に置き、お尻の重みで後ろに倒れないよう両手でしっかりと押す。
- 4 吸う息で上体を半分起こし、吐く息で頭を下げ、さらに前屈を深める。

#### 【ツイストのバリエーションを入れる場合】

- 4 吸う息で上体を腰の高さまで起こし、右手を顔の真下に置く。
- 5 吐く息で左腕を空にあげ、腰から左側にひねる。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・体幹、大腿部、脚の強化
- ・肩のストレッチ
- ・内腿(アダクター)のストレッチ
- ・ツイストが加わるにより胸が広がる
- ・ハムストリングスのストレッチ

MEMO

## SUP Yoga Poses



### 17 Gate Pose

ゆらぎのポーズ(パリガーサナ)

#### STEPS

- 1 キャリーハンドルを挟んで膝立ちになる。
- 2 右脚を斜め前に伸ばす。
- 3 右手を右膝に添える。
- 4 吸う息で左手を空に上げ、背骨を伸ばす。
- 5 吐く息で右側に倒れ、体の側面全体のストレッチを行う。
- 6 上体が前に倒れないよう、胸を正面に向けたまま体幹を入れ、上体を倒す。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・体幹、大腿部、大臀部の強化
- ・内腿(アダクター)のストレッチ
- ・体の側面全体のストレッチ
- ・胸の前のストレッチ

MEMO

SUP Yoga



### 18 Half Moon

ハーフムーン(アルダチャンドラーサナ)

#### STEPS

- 1 ゆらぎのポーズから、右手を肩の真下のボードの上に置く。
- 2 左手を骨盤に当て、吸う息で骨盤の開きを確認する。
- 3 吐きながら左手を空に上げ、胸を開く。
- 4 左手を頭の方に伸ばし、右の腕、肩、膝側に体重を移動させると左脚がふわりと上がる。  
※右膝と右手が近すぎるとバランスが取れないので注意しましょう
- 5 余裕があれば、左膝を曲げ、左手で左足を掴んで脚を蹴り上げ、胸、骨盤、腿前を開く。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・体幹、大腿部、大臀部の強化
- ・胸の前のストレッチ
- ・体の側面全体のストレッチ
- ・骨盤と腿の前部のストレッチ

MEMO

## SUP Yoga Poses



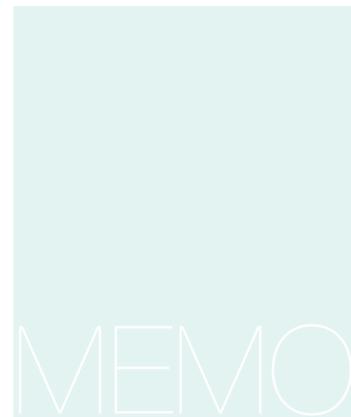
### 19 Side Plank サイドプランク

#### STEPS

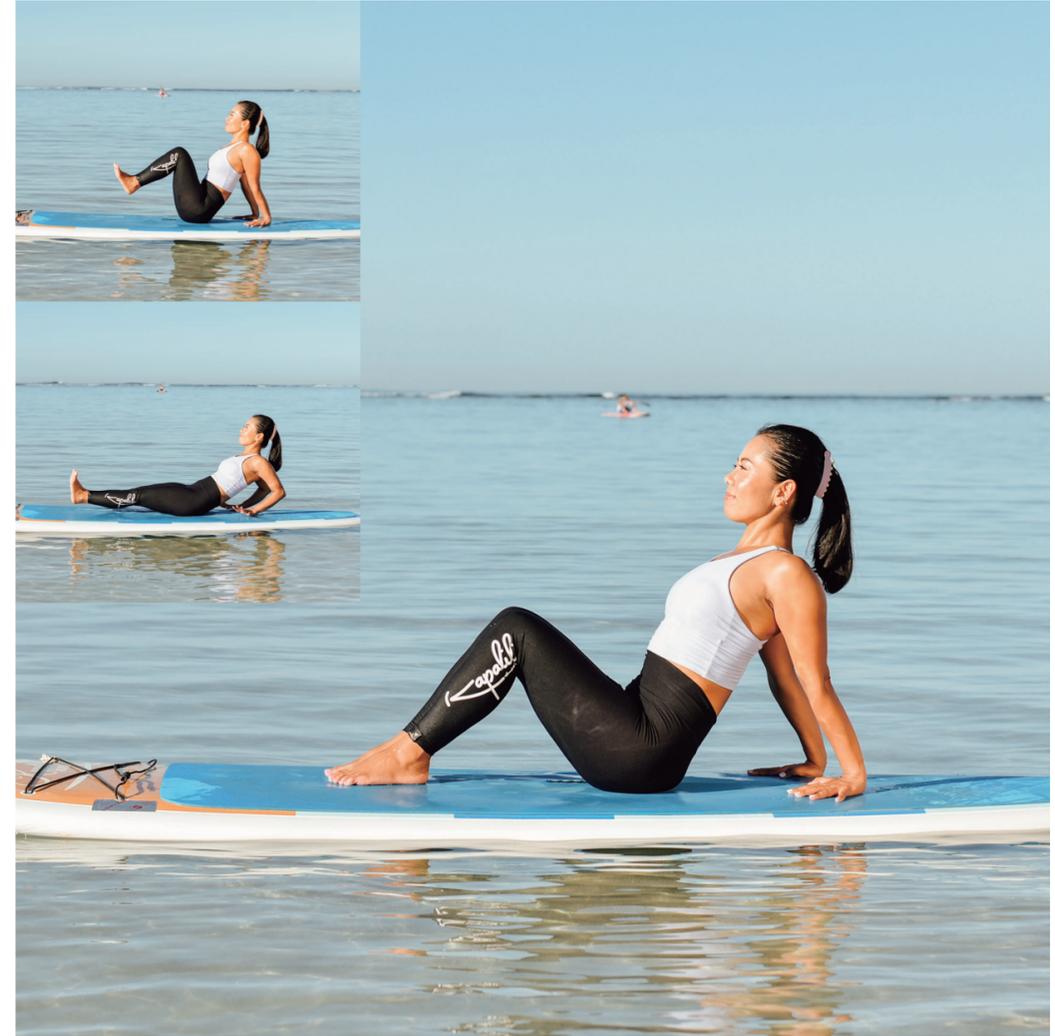
- 1 おへそがキャリアハンドルの真上にくるようにポジショニングする。
- 2 ハイ・プランクの体勢になる。
- 3 右足を体の内側を通してボードの左端に置く。
- 4 左足を体の外側を通してボードの右端に置く。
- 5 右手を肩の真下、ボードの中心に置き、体を左側に回転させる。
- 6 左腕を空に上げ、胸を開く。
- 7 右手&両足で大きな三角形を作り、3点均等に体重をかける。反対側も同様に行う。  
※両足の位置を、ボードの幅いっぱいに広げてポジショニングすることがポイント

#### EFFECT

- ・体幹、大腿部、大臀部の強化
- ・胸の前のストレッチ
- ・体の側面全体のストレッチ
- ・骨盤や腿前部のストレッチ



SUP Yoga



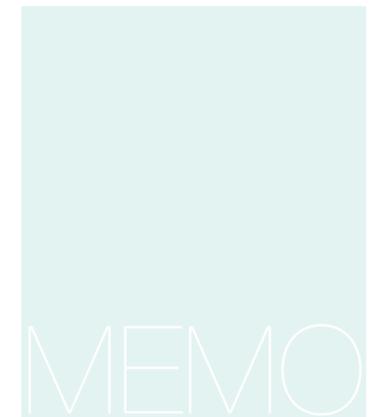
### 20 Leg Extension レッグエクステンション

#### STEPS

- 1 体育座りになり、両手の指先は前に向けてボードの上に置く。  
※手の置く位置が背中に近すぎると上体が倒しにくいので調整をする
- 2 吸う息で両膝を胸に引き寄せせる。
- 3 吐く息で踵から両足を伸ばす。
- 4 踵がボードにつかないところで止める。
- 5 肘が開かないよう二の腕は曲げる。
- 6 1~5を10回繰り返す。

#### EFFECT

- ・体幹、特に下腹の強化
- ・二の腕(上腕三頭筋)の強化
- ・大腿の強化



## SUP Fit Exercises



### 21 Abdominal Crunch

アブドミナルクランチ

#### STEPS

- 1 仰向けになる。
- 2 仙骨の真下がハンドルの位置になるようにポジショニングする。
- 3 パドルを両腕で持ち、ボードと並行に空に上げる。
- 4 パドルを真上に上げながら、吐く息で肩甲骨がボードから離れるくらいまで上体を起こす。
- 5 吸う息で元の位置に戻る。
- 6 1~5を10回繰り返す。

#### EFFECT

- ・体幹、特に腹部上部の強化

MEMO

SUP Yoga



### 22 Abdominal Twist

アブドミナルツイスト

#### STEPS

- 1 体育座りになる。
- 2 上体を可能な限り倒し、吸う息で胸を張り背骨を伸ばす。
- 3 吐く息で上体を右側にひねる。
- 4 吸ってセンターに戻り、吐く息で左側にひねる。
- 5 1~4を10回繰り返す

#### EFFECT

- ・体幹、特にサイドの腹部の強化

MEMO

## SUP Fit Exercises



最初は両膝をついて行う

お尻が上下しないよう、頭の前から膝を一直線に保つ

## 23 Push Up (Wide & Narrow)

プッシュアップ、ワイド&ナロー

### STEPS

【ワイドプッシュアップ(胸の強化に効果的)】

- 1 肩幅よりも広い位置に両手を置く。
- 2 肘を開きながら曲げ腕立て伏せを行う。
- 3 1~2を10回繰り返す。

【ナロープッシュアップ(二の腕強化に効果的)】

- 1 胸の横に両手を置く。
- 2 肘を閉じて腕立て伏せを行う。
- 3 1~2を10回繰り返す。

※慣れてきたら膝を上げてトライしよう

### EFFECT

- ・体幹の強化
- ・胸の前の強化
- ・腕の強化
- ・肩の強化

MEMO

SUP Yoga



## 24 Hip lift with paddle

ヒップリフト with paddle

### STEPS

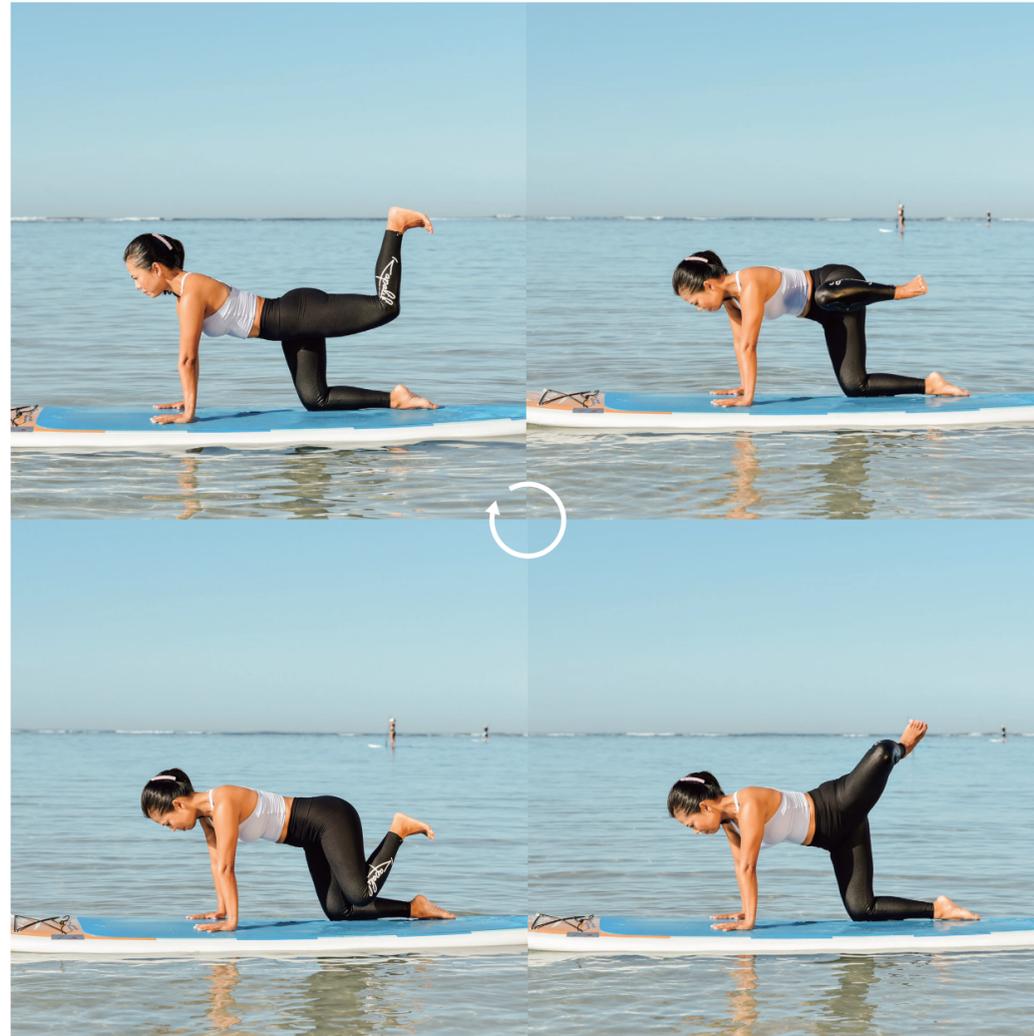
- 1 仰向けになる。
- 2 仙骨の真下がハンドルの位置になるようにポジショニングする。
- 3 パドルを両腕で持ち、両腕を空に上げる。
- 4 パドルを真上に上げながら、吐く息で骨盤を高く上げる。
- 5 吸う息でお尻をボードに下ろし、パドルは胸まで下ろす。
- 6 1~5を10回繰り返す。

### EFFECT

- ・大臀部の強化
- ・大腿部の強化

MEMO

## SUP Fit Exercises



### 25 Hip Circle

ヒップサークル

#### STEPS

- 1 スタートのポジションを確認してから四つん這いになる。
  - 2 右膝で大きな円を描くように、脚の付け根からしっかり回す。
  - 3 上体が前に倒れないように両手でしっかりボードを押す。
  - 4 1~3を10回繰り返す。反対側も同様に行う。
- ※背中が反らないように体幹を意識する

#### EFFECT

- ・大臀部の強化
- ・体幹の強化
- ・肩の強化

MEMO



### 26 Donkey Back Kick

ドンキーバックキック

#### STEPS

- 1 スタートポジションを確認してから四つん這いになる。
- 2 吸う息で右膝を胸に近づけ、背中を丸めてコアを意識する。
- 3 吐く息で踵から空に足を蹴り上げ、斜め前を見る。
- 4 背骨の動きも意識しながら1~3を10回繰り返す。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・大臀部の強化
- ・体幹の強化
- ・肩の強化

MEMO

## SUP Fit Exercises



### 27 Heel Sky Raise

ヒールスカイレイズ

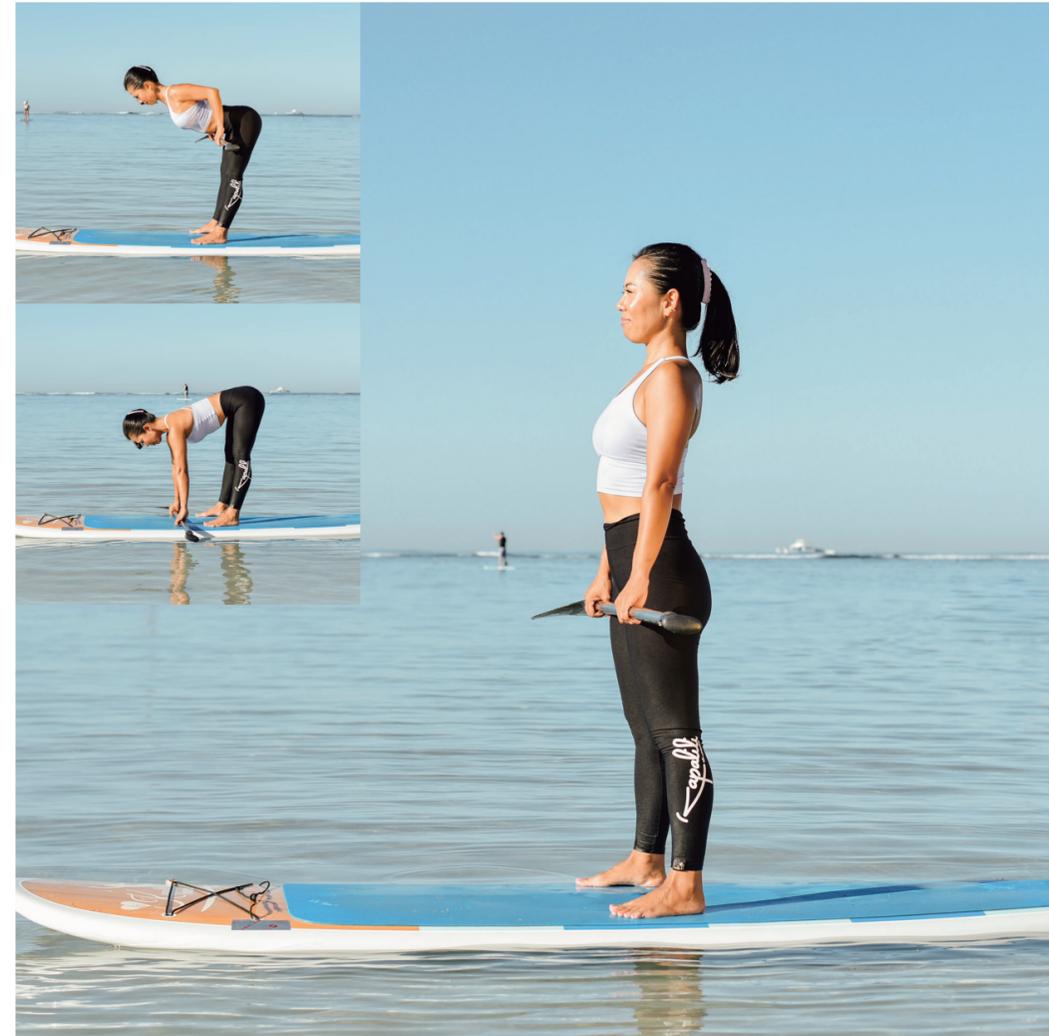
#### STEPS

- 1 スタートポジションを確認してから四つん這いになる。
- 2 右膝を90度に曲げたまま腰の位置まで上げる。
- 3 足裏をしっかりと空に向ける。
- 4 吐く息を意識しながら踵から足の上げ下げを10回行う。反対側も同様に行う。  
※背中が反らないように体幹を意識する

#### EFFECT

- ・大臀部の強化
- ・大腿部の強化
- ・体幹の強化
- ・肩の強化

MEMO



### 28 Dead Lift

デッドリフト

#### STEPS

- 1 ボードの上にキャリーハンドルをまたいで立ち、脚を腰幅に開く。
- 2 膝を軽く曲げながら上体を倒す。
- 3 肘をしめてパドルを引き上げ、背中を意識して上体を半分起こす。  
※体の背面を意識しながら行うとより効果的
- 4 1～3を10回繰り返す。

#### EFFECT

- ・大臀部の強化
- ・ハムストリングスのストレッチ
- ・体幹の強化
- ・広背筋の強化

MEMO

## SUP Fit Exercises



### 29 Squat

スクワット

#### STEPS

- 1 ボードの上にハンドルをまたいで立ち、脚を腰幅に開く。
- 2 吸う息で踵に体重を乗せながら膝を曲げる。  
※膝がつま先より前に出ないよう、お尻をしっかりと後ろに引きながら膝を曲げる。
- 3 上体は倒れないように胸を起こし、パドルは斜め上に上げる。
- 4 吐く息で立ち上りパドルを下ろす。
- 5 1~4を10回繰り返す。

#### EFFECT

- ・大臀部の強化
- ・大腿部の強化
- ・体幹の強化

MEMO

SUP Yoga



### 30 Shiva Squat

シバスクワット

#### STEPS

- 1 ボードの上にハンドルをまたいで立ち、脚を腰幅に開く。
- 2 両手をボードの上に置く。
- 3 両足を閉じ、吸う息で右脚を上げる。
- 4 吐く息で右膝を胸に引き寄せ、左膝を曲げる。
- 5 吸う息で再度右脚を空に上げ、頭を下げる。
- 6 1~5を10回繰り返す。反対側も同様に行う。

#### EFFECT

- ・大臀部の強化
- ・大腿部とふくらはぎの強化
- ・体幹の強化
- ・バランス感覚が養われる

MEMO

## SUP Fit Exercises



### 31 Burpy

バービー

#### STEPS

- 1 ボードの上にハンドルをまたいで立ち、脚を腰幅に開く。
- 2 両手を空に上げる。
- 3 膝を曲げ、両手をボードの上に置く。
- 4 ジャンプバックしてプランクのポジションになる。
- 5 コントロールしながらうつ伏せになる。
- 6 ジャンプバックして両足をハンドルのラインへもってくる。
- 7 立ち上がって元の位置に戻る。
- 8 1〜7を10回繰り返す。

#### EFFECT

- ・全身の筋肉の強化

MEMO



# REPORT NOTE

ヨガクラスを受けてのレポート

日時： \_\_\_\_\_ クラス名： \_\_\_\_\_

スタジオ名： \_\_\_\_\_ クラスの目的： \_\_\_\_\_

インストラクター名： \_\_\_\_\_ クラスのレベル： 初心者  中級者  上級者

クラス内容

良かった点

気になった点

# REPORT NOTE

ヨガクラスを受けてのレポート

日時： \_\_\_\_\_ クラス名： \_\_\_\_\_

スタジオ名： \_\_\_\_\_ クラスの目的： \_\_\_\_\_

インストラクター名： \_\_\_\_\_ クラスのレベル： 初心者  中級者  上級者

クラス内容

良かった点

気になった点

# REPORT NOTE

ヨガクラスを受けてのレポート

日時： \_\_\_\_\_ クラス名： \_\_\_\_\_

スタジオ名： \_\_\_\_\_ クラスの目的： \_\_\_\_\_

インストラクター名： \_\_\_\_\_ クラスのレベル：初心者 中級者 上級者

クラス内容

良かった点

気になった点

# REPORT NOTE

ヨガクラスを受けてのレポート

日時： \_\_\_\_\_ クラス名： \_\_\_\_\_

スタジオ名： \_\_\_\_\_ クラスの目的： \_\_\_\_\_

インストラクター名： \_\_\_\_\_ クラスのレベル：初心者 中級者 上級者

クラス内容

良かった点

気になった点

# REPORT NOTE

ヨガクラスを受けてのレポート

日時： \_\_\_\_\_ クラス名： \_\_\_\_\_

スタジオ名： \_\_\_\_\_ クラスの目的： \_\_\_\_\_

インストラクター名： \_\_\_\_\_ クラスのレベル： 初心者  中級者  上級者

クラス内容

良かった点

気になった点

# REPORT NOTE

ヨガクラスを受けてのレポート

日時： \_\_\_\_\_ クラス名： \_\_\_\_\_

スタジオ名： \_\_\_\_\_ クラスの目的： \_\_\_\_\_

インストラクター名： \_\_\_\_\_ クラスのレベル： 初心者  中級者  上級者

クラス内容

良かった点

気になった点